

2017年 10~12月 スタジオプログラム

エアロビクス・ステップ

＜心と体が持つ本来の力を取り戻し、若返り&体力を回復するプログラム＞

脳と身体の体操	30	🍀	リズムに合わせて誰でも気持ち良く動くことができるクラス
ウェーブピクス	20	🍀	ウェーブストレッチの特性を生かし、リングを持ちながら音楽に合わせて有酸素運動を行います。
はじめてエアロ	30	🍀	かんたんな動きを組み合わせ、リズムに合わせて体を動かすクラス
あるくエアロ	45	🍀	かんたんなはすみが入らない動きでエアロを楽しむクラス
はずむエアロ	45	🍀	かんたんな動きの中に(シャッセ、ホップなど)少し弾む動作が加わるクラス
シェイプアップエアロ	45	🍀	シンプルな動きの脂肪燃焼エアロビクスクラス
ラテンエアロ	45	🍀	ラテンの動きとエアロビクスをミックスした楽しいクラス
コリオファンエアロ	50 60	🍀	動きの組み合わせを楽しみバリエーション豊富な中上級対象のエアロクラス
パワーエアロ	45	🍀	シンプルな動きの中にジョギング・ジャンプが入る持久力UPエアロ
かんたんキックBOX	45	🍀	エアロビクスにボクシングの基本パンチ&キックを組み込んだストレス解消&体カアップできるクラス
かんたんステップ	45	🍀	かんたんな動きでステップ台運動を楽しむクラス
ステップアップステップ	45	🍀	ステップ台運動に少し慣れた方対象、シンプルな動きで汗をかくステップクラス
ZUMBA STEP®	45	🍀	従来のステップエクササイズの基本にZUMBA®の楽しさが加わり、楽しく効果的なワークアウトを提供します。

ヨガ・ピラティス系

＜心と体が持つ本来の力を取り戻し、若返り&体力を回復するプログラム＞

ヨガ	60	🍀	呼吸法に基づいて心身のバランスを保ちます。初心者の方でも気軽に参加できるクラス
はじめてフィットネス パワーヨガ	45	🍀	はじめてパワーヨガのクラスにアサナ(ポーズ)を加え、より呼吸と身体の繋がりを感じていただくクラス
フィットネスパワーヨガ ベーシック(アロマ)	50 60	🍀	パワーヨガのアサナを取り入れ、全身をバランス良く動かし流れるような動きで心身の調和を目指すクラス
フィットネスパワーヨガ チャレンジ	60	🍀	フィットネスパワーヨガのレベルアップクラス。バランス系のアサナを加え、より体幹部分の安定と呼吸に集中します。
ルーシーダットン	45	🍀	微笑みの国タイで生まれたストレッチ・筋トレ・歪み矯正も出来る 欲ばりエクササイズのクラス
ピラティス	40	🍀	腰部や腹部の深い筋肉に意識を集中させ、美しいポディーラインを目指すクラス
ウェーブストレッチ	30	🍀	ウェーブストレッチリングを使用し、ほぐす・伸ばす・引き締めることでのしやかな理想的なポディーアーチを作ります
アロマリラクゼーション	45	🍀	アロマと心地良い音楽をミックスし自律訓練法や筋弛緩法を取り入れて嗅覚・聴覚を刺激しながら心身をリラックスするクラス

ダンス・その他

＜動く事の楽しさを感じ、身体の中のリズムを目覚めさせるプログラム＞

ストリートダンス (初級)	60 45	🍀	本格的なダンスの基礎などをやりつつ、フリ付けも学べるクラス 音楽にノって楽しく踊れます!!
はじめてHIPHOP	45	🍀	リズムにのって楽しく身体を動かすダンスの入門クラス
ヒップホップ	60	🍀	いろんなダンスの基本的な動きを取り入れたクラス
ジャズファンク	60	🍀	ジャズファンクの基本ステップを組み合わせ、ダンスを楽しむクラス
ZUMBA®	30	🍀	ラテンを初めとした世界中のダンス音楽を取り入れて創造された、 ダイナミックで、おもしろくて、効果的なフィットネスエクササイズのクラス
ファイトクラブ	30	🍀	パンチ・キック等の動作を行い、全身を引き締めていくクラス
マナフラ	40	🍀	体内に新たな気を取り入れ、ハワイアンフラで健康維持を図るクラス

アクア

＜水の特徴(水温・水圧・抵抗・浮力)を利用した水中プログラム＞

アクアウォーキング	30	🍀	水の特徴を利用し、水中で歩くことを中心としたどなたでも参加できるクラス
AQUA ZUMBA®	20	🍀	音楽のフレーズに合わせて動きが変わり、プールの特性を利用しながら楽しく身体を動かせるZUMBA®のプール版

コンディショニング系

＜身体を整え、筋力・体型・姿勢を作り上げるプログラム＞

ひめトレ	30	🍀	骨盤底筋群を鍛えて、きれいな背筋を取り戻します。
ボールEX	30	🍀	大きなボールを使ってバランス感覚を養い、体幹部を引き締めていくクラス
ダンベルEX	30	🍀	ダンベルを持ち、バランスや神経伝達をよくするクラス
シャドーボクシング	30	🍀	自由にシャドウボクシングを楽しんでいただけます
全身ストレッチ	30	🍀	どなたでも無理なく筋肉を伸ばしストレッチをしていくクラス
ストレッチポール	30	🍀	体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻します。骨盤や胸郭のコンディショニングも行います。
青竹EX	20	🍀	青竹を使い、足のツボを刺激し全身の血行をよくしていくクラス

営業時間

平日:10:00~22:00
土曜:10:00~20:00
日・祝:10:00~18:00
休館日:毎週金曜日・年末年始・他

〒623-0011

綾部市青野町西馬場下27-2
TEL 0773-40-1788

